



2025年8月 保育園給食献立表

給食回数 25回

東郷町給食センター

給食日	主な食品とその働き 献立名	赤の仲間（血や肉や骨になる）		緑の仲間（体の調子を整える）		黄の仲間（熱や力の元になる）	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		肉・魚・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実類
1	金 ちゅうか 中華そば みそラーメンの汁 にんじんしゅうまい チンゲンサイのナムル	牛乳	豚肉、焼き豚、赤みそ、白みそ、なると 魚肉すり身 ササミオイル漬	にんじん にんじん チンゲン菜、にんじん	にんにく、しょうが、たけのこ、とうもろこし、もやし、キャベツ、ねぎ たまねぎ もやし	中華めん 三温糖、でんぷん 小麦粉、でんぷん、砂糖 三温糖	米ぬか油、ごま油 豚脂、ごま油 ごま油
2	土 鶏唐揚げ弁当 ごはん 鶏唐揚げ ペンネナポリタン 大根ツナサラダ パインシロップ煮 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	鶏肉、ハム、シーチキン	しょうが、たまねぎ、トマト、にんにく、大根、にんじん ナポリタンソース、パインアップル 野菜と雑穀のかむふりかけ	ごはん、でんぷん、マカロニ、砂糖、大豆油 フレンチドレッシング		
4	月 カレーピラフ なつやさい 夏野菜のスープ さつまいもコロッケ あまなつ 甘夏ゼリー	牛乳	鶏肉、ウインナー ベーコン 大豆	にんじん にんじん、ピーマン にんにく、たまねぎ、セロリ、キャベツ、ズッキーニ	たまねぎ、マッシュルーム じゃがいも、じゃがいも さつまいも、砂糖、小麦粉、でんぷん 甘夏、砂糖	アルファ化米 米ぬか油、オリーブ油 米ぬか油 植物油、米ぬか油	
5	火 ごはん とうがんのそぼろ煮 さけ 鮭のゆず味噌かけ ちぐさ 干草あえ	牛乳	豚肉、かまぼこ 鮭、白みそ 油揚げ	にんじん、こねぎ にんじん、ほうれんそう	しょうが、たけのこ、とうがん ゆず果汁 もやし	ごはん 三温糖、でんぷん 三温糖、でんぷん 三温糖	米ぬか油
6	水 ごはん なめこ汁 ふたにく 豚肉のしょうが炒め きりぼ だいこん ずあ 切干し大根のごま酢和え	牛乳	鶏肉、豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ 豚肉 まぐろ油漬	にんじん、小松菜 にんじん にんじん	大根、なめこ、ねぎ たまねぎ、しょうが、キャベツ 切干だいこん、きゅうり	ごはん 米ぬか油 米ぬか油 三温糖 ごま	
7	木 スライスパン いちごジャム チンゲン菜とベーコンのミルクスープ ほしがた 星型ポテトフライ ツナサラダ	牛乳	ベーコン、豆乳 まぐろ油漬	にんじん、チンゲン菜	たまねぎ、セロリ、しめじ、とうもろこし キャベツ、きゅうり	スライスパン いちごジャム 米粉、砂糖、でんぷん じゃがいも、米粉 三温糖	植物油 植物油 オリーブ油
8	金 ごはん モロヘイヤのスープ ゆーりんちー 油淋鶏 れいとう 冷凍みかん	牛乳	豚肉 鶏肉	にんじん、モロヘイヤ	もやし、えのきたけ ねぎ みかん	ごはん 米ぬか油 米ぬか油、ごま油	
9	土 豚肉の生姜炒め弁当 ごはん 豚の生姜炒め じゃが芋のミートソース煮 小松菜和え ショコラブチケーキ 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	豚肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが ミックスベジタブル、ミートソース キャベツ、小松菜、野菜と雑穀のかむふりかけ	ごはん、植物油、じゃがいも、砂糖 ショコラブチケーキ		
12	火 春巻き弁当 ごはん 春巻き 肉野菜炒め 大根サラダ 国産みかんゼリー 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	豚肉、春巻き	キャベツ、にんじん、大根、とうもろこし 野菜と雑穀のかむふりかけ	ごはん、植物油、和風玉ねぎドレッシング 国産みかんゼリー		
13	水 照焼きハンバーグ弁当 ごはん 照焼きハンバーグ 鶏じゃが 和風サラダ 国産りんごゼリー ゆかり	牛乳	ハンバーグ、鶏肉、ハム	たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、えだまめ、ゆかり	ごはん、照焼きソース、じゃがいも、砂糖 和風ドレッシング、国産りんごゼリー		
14	木 肉餃子弁当 ごはん 国産肉餃子 大根煮 中華春雨サラダ 杏仁ゼリー ゆかり	牛乳	ギョーザ	大根、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし ゆかり	ごはん、砂糖、中華ドレッシング はるさめ、杏仁豆腐		
15	金 かぼちゃ挽肉フライ弁当 ごはん かぼちゃ挽肉フライ 切干煮 骨太サラダ パインシロップ煮 ゆかり	牛乳	さつま揚げ、ひじき、シーチキン	かぼちゃひき肉フライ、切干だいこん、にんじん キャベツ、とうもろこし、パインアップル、ゆかり	ごはん、大豆油、砂糖、マカロニ 和風玉ねぎドレッシング		
16	土 鶏唐揚げ弁当 ごはん 鶏唐揚げ ペンネナポリタン 大根ツナサラダ パインシロップ煮 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	鶏肉、ハム、シーチキン	しょうが、たまねぎ、ナポリタンソース、大根 にんじん、パインアップル、野菜と雑穀のかむふりかけ	ごはん、でんぷん、植物油、マカロニ フレンチドレッシング		
18	月 とり 鶏ごぼうごはん じゃがいものみそ汁 やさい 野菜しんじょう フローズンヨーグルト だいがえ 代替：ぶどうゼリー	牛乳	鶏肉、油揚げ 豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ いとよりだい、豆腐、大豆 ヨーグルト	にんじん にんじん にんじん、かぼちゃ	ごぼう、しいたけ たまねぎ、大根、ねぎ たまねぎ、えだまめ、とうもろこし ぶどう果汁	三温糖、アルファ化米、アルファ化もち米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖、でんぷん 砂糖、でんぷん	米ぬか油 米ぬか油 植物油

太字は愛知県産です。下線の食材は東郷町産です。斜体は公費で負担しています。《都合により献立内容が変更したり、天候により産地が変更になる場合があります。》

給食日	献立名	主な食品とその働き 牛乳(2群)	赤の仲間(血や肉や骨になる)		緑の仲間(体の調子を整える)		黄の仲間(熱や力の元になる)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			肉・魚・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実類		
19	火	牛乳 ソフトめん ちゅうか 中華あんかけの具 こめこ 米粉のささみカツゆずソースかけ こまつな 小松菜とじゃこのナムル	豚肉,えび		にんじん			ソフトめん		
			鶏肉,大豆				たまねぎ,たけのこ,しいたけ,きくらげ,キャベツ	三温糖,でんぷん	米ぬか油,ごま油	
				しらす	小松菜		ゆず果汁	米粉,でんぷん,三温糖,ポテト	植物油,米ぬか油	
							もやし	三温糖	ごま油	
20	水	牛乳 なつやさい 夏野菜の米粉チキンカレーライス オムレツ コールスローサラダ	鶏肉		にんじん,ピーマン,上マト,かぼちゃ	にんにく,たまねぎ,なす	ごはん,でんぷん,さつまいも,砂糖,米粉	米ぬか油,植物油		
			鶏卵					でん粉,砂糖	植物油	
			ロースハム		パセリ		キャベツ,とうもろこし	三温糖	フレンチドレッシング	
21	木	牛乳 ごはん とうがん とうもろこし汁 じる 冬瓜の薄くす汁 あじフリッター だいこん 大根サラダ	豚肉		にんじん,みつば		たけのこ,しいたけ,とうがん	でんぷん	米ぬか油	
			めあじ	おきあみ,あおのり					小麦粉,でんぷん,砂糖,米粉	大豆油
					にんじん		大根,きゅうり	三温糖	米ぬか油	
22	金	牛乳 マーボー 豚肉,豆腐,大豆ミンチ,赤みそ えびだんご 青葉のスープ きゅうりのごま醤油あえ	豚肉,豆腐,大豆ミンチ,赤みそ		にんじん		しょうが,にんにく,たまねぎ,しいたけ,ねぎ	ごはん,三温糖,でんぷん	米ぬか油,ごま油	
			えび,魚肉すり身		にんじん,チンゲン菜		たまねぎ,えのきたけ	でんぷん,砂糖	豚脂	
							きゅうり	三温糖	ごま油,ごま	
23	土	牛乳 ゆかり鶏天弁当 ごはん ゆかり鶏天 肉じゃが 大根サラダ 黄桃シロップ煮 野菜と雑穀のかむふりかけ	鶏肉,豚肉,シーチキン		ゆかり,たまねぎ,にんじん,こんにゃく,大根 黄桃シロップ煮,野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん,小麦粉,植物油,じゃがいも,砂糖 フレンチドレッシング			
25	月	牛乳 ごはん けんちん汁 とりこ 鶏肉のみそ漬け焼き にこにこ 給食 キャベツのおかか和え ココア豆乳	豚肉,豆腐,油揚げ		にんじん		ごぼう,大根,こんにゃく,しめじ,ねぎ	ごはん	米ぬか油	
			鶏肉,赤みそ,白みそ					三温糖,でんぷん		
			かつお節		にんじん		キャベツ,きゅうり			
			豆乳					砂糖	植物油	
26	火	牛乳 ごはん ポークビーンズ チキンナゲット ツナと玉ねぎのマリネ	豚肉,大豆		にんじん,トマト		たまねぎ	じゃがいも,三温糖	米ぬか油	
			鶏肉,大豆				にんにく	三温糖,でんぷん,小麦粉	米ぬか油,植物油,豚脂	
			まぐろ油漬		赤パプリカ,黄パプリカ		きゅうり,たまねぎ	三温糖		
27	水	牛乳 そうめん(温) ジャージャー麺の具 レバー入りつくね オクラの梅あえ	豚肉,赤みそ		にんじん		しょうが,にんにく,たけのこ,しいたけ,ねぎ	でんぷん	米ぬか油,ごま油	
			鶏肉,レバーミンチ				たまねぎ	でんぷん,米粉,てんさい糖	植物油	
					オクラ,にんじん,赤しそ		キャベツ,うめ	三温糖		
28	木	牛乳 ロールパン ちゅうか 中華コーンスープ や 焼きそば れんこんサラダ	鶏肉		にんじん		たまねぎ,たけのこ,とうもろこし,ねぎ	でんぷん	米ぬか油	
			豚肉,えび,はんぺん		にんじん		キャベツ,もやし,たまねぎ	焼きそばめん,三温糖	大豆油,米ぬか油	
			チキンハム		にんじん		れんこん,きゅうり	三温糖		
29	金	牛乳 ごはん ふたじり 豚汁 いわしの生姜煮 まりぼ だいこん 切干し大根とじゃがいも煮	豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ		にんじん		ごぼう,大根,こんにゃく,ねぎ	さといも	米ぬか油	
			いわし				しょうが	てんさい糖,でんぷん		
			まぐろ油漬,はんぺん		にんじん,小ねぎ		切干だいこん,しいたけ	じゃがいも,三温糖		
30	土	牛乳 ハンバーグ弁当 ごはん ハンバーグケチャップソース ミートスパゲティ チンゲン菜の和え物 パインシロップ煮 いろいろやさしいふりかけ	ハンバーグ,さつま揚げ		トマト,たまねぎ,ミックスベジタブル,ミートソース チンゲン菜,キャベツ,パインアップルシロップ煮 野菜ふりかけ		ごはん,砂糖,スパゲッティ,植物油,ごま			

野菜を食べていますか?

8月食育だより

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味は変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏の旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

夏野菜の特徴を見てみよう!

きゅうり



カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト



赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。

なす



日本で古くから食べられてきた野菜。紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

ゴーヤ



「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。ビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、老化を食い止める。

かぼちゃ



オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン



苦味があるがビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤色になり、甘味が増して、栄養価も高まる。

オクラ



刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。

とうもろこし



世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

暑い夏。間食をしたわけでもないのに、なぜか食欲がない、おなかがすかないということがあります。その原因に、炭酸飲料や甘くて冷たい飲み物の飲みすぎがあるかもしれません。夏場の水分補給は大事ですが、甘くて冷たい飲み物を飲みすぎると食事が入らずに逆に夏ばてしてしまう、ということもあります。飲み物を選ぶときに右のまんがの「いぶくろさん」のことを思い出してみてくださいね。

東郷町産食材
ごはん・米粉・トマト・有機なす・オクラ
ズッキーニ・にんにく・じゃがいも

愛知県産食材
豚肉・豆腐・赤みそ・白みそ・油揚げ
アルファ化米・小ねぎ・小松菜・セロリ
とうがん・パセリ・もやし・モロヘイヤ
みかん



夏の飲み物

あまくても、冷たい飲み物は、夏バての原因になります。おなかがすいて、水分補給が足りなくなると、夏バての原因になります。あまくても、冷たい飲み物を、飲みすぎないようにしましょう。

太字は愛知県産です。下線の食材は東郷町産です。斜体は公費で負担しています。《都合により献立内容が変更したり、天候により産地が変更になる場合があります。》